



别样的“三八节” 礼赞“特别的你”

3月8日是国际妇女节,省计生协会联合福州市鼓楼区南街街道驿里社区以及其他共建单位,在西水关公园开展“魅力女性 快乐巾帼”主题活动。活动设置巾帼风采展示、劳动技能比拼以及评选心目中的“最美母亲”“最美妻子”“最美女儿”“最美儿媳”三个环节。

在风采展示环节,巾帼们通过社区搭建的舞台,尽情演绎她们的“十八般”才艺,尽展“半边天”的自信美。

巾帼自制的手工丝网花、手工编织、串珠等作品,也是美不胜收,展示了她们灵巧之美。

活动还通过自荐或推荐的方式,评选出

了驿里社区最美母亲、最美妻子、最美女儿、最美儿媳。现场居民们纷纷用小红心点赞心目中的巾帼们。

此次活动丰富了社区女同胞们的业余文化生活,并激励她们满怀热情投入到工作和生活中,促进了社区文明和谐发展。

(八闽生育关怀)



通过社区搭建的舞台,尽情演绎她们的“十八般”才艺,尽展“半边天”的自信美



评选出了驿里社区最美母亲、最美妻子、最美女儿、最美儿媳



自制的手工丝网花、手工编织、串珠等作品

优生优育

健康饮食,从童年开始

■指导专家 福建医科大学附属协和医院营养科主管营养师 杨凌

□本报记者 陈坤

孩子的健康成长是每个家庭的重心,年轻父母特别注意孩子营养方面的情况,有意识地培养孩子规律饮食、不挑食等良好膳食习惯,从孩子第一口辅食开始,就坚持少盐、少糖、少油,让孩子从小就习惯清淡的口味。

2~5岁:饮食习惯从娃娃抓起

2~5岁是孩子生长发育的关键时期,也是培养良好饮食习惯的关键时期。

在营养需求上,2~5岁年龄段的幼儿要注意优质蛋白质的摄入,应达总蛋白质摄入量的1/3~1/2。精细粮食提供的碳水化合物应占总量1/2,粗粮不能超过1/6,同时每天还应该摄入300~400毫升的奶。

食物应合理烹调,易于消化,少调料、少油炸。从烹饪手法上来说,建议多采用蒸煮炖煨等方式,不需要过多添加额外的调味剂,3岁以下的孩子甚至可以少用或不用添加盐和糖,尽量让孩子们接受食物天然的味道,同时养成食物多样化的饮食结构的习惯。

正确选择零食,避免含糖饮料和高脂肪的油煎油炸食品。

此外,建议亲子共同参与食物选择与制作,增进孩子对食物的认知与喜爱。

家长要有意识地培养孩子规律就餐、自主进食不挑食的饮食习惯。

6~9岁:注意营养搭配

6~9岁的孩子每天有更多时间在幼儿园和学校度过,家长要特别注意保持从幼儿时期给孩子养成的好习惯。

这个阶段,家长可带着孩子认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养。孩子上学后能量消耗较大,家长就要

特别注意家庭餐桌上的营养搭配。

三餐合理,规律进餐,培养健康的饮食行为;合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料;不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长。

10~14岁:小小少年健康成长

10~14岁的孩子,是脱离儿童时期进入青春期的时段。不管是生理上还是心理上,都有很明显的变化。孩子们在学校学习、锻炼,体力脑力消耗都不小,对于能量和各种微量元素的需求相对高于成年人,充足的营养是学龄儿童智力和体格正常发育,乃至一生健康的保障,因此,更需要强调合理膳食,均衡营养。

除了能量外,在蛋白质的需求上,10岁的孩子已经基本接近成年人的需求量,14岁时需求量高于成人。

这个年龄段孩子在微量元素上要特别注意钙的摄入。11岁的时候应该达到每天摄入1200毫克钙,14岁的时候应该达到每天摄入1000毫克钙,同时还要有充足的户外运动和维生素D的补充,保证孩子生长发育。

另外,这个阶段的女孩将会进入生理期,要特别注意铁元素的补充,11岁的女孩每天需要18毫克铁元素,男孩只需要15毫克。所以女孩们要适当增加红肉的摄入,如牛肉、猪肉、羊肉,还有动物肝脏的摄入。一些想要控制体重的女孩不要拒绝红肉,因为红肉摄入不足导致贫血,反而容易引起肥胖。

孩子处于这个年龄段,家长要注重三餐食材的搭配,保证孩子一整天的食物多样性,以及盐、糖和油的摄入,尽量避免摄入油炸食品,增加水果蔬菜的摄入。

志愿服务队进社区弘扬雷锋精神

在第58个“3·5”学雷锋日到来之际,省计生协会志愿服务队联合屏东社区走进华大街道居家养老服务中心开展“弘扬雷锋精神 争当时代楷模”系列活动。

志愿者们分工协作,对华大街道居家养老服务中心门前的道路、绿化带等卫生死角进行认真细致的清理。

志愿者们为社区老人们送去了以“防诈保口袋”“中医固健康”为主题的系列讲座服务,老人们踊跃参与,认真听讲,热情高涨。志愿服务队还为老人们送上了纸巾、洗衣液等日用品以及免费义诊服务,为老人们送去



省计生协志愿服务队在社区内清理烟头、果皮、纸屑等垃圾

爱心与祝福。

此次活动是省计生协会开展“学雷锋”系列志愿服务活动之一,也是深化党史学习教育。省计生协会将继续开展学雷锋新时代文明实践,通过志愿服务活动,让雷锋精神深入人心。

(八闽生育关怀)

泉州市鲤城区江南街道: 举行脱贫致富分享交流会

在三八节这一天,泉州市鲤城区江南街道计生协会在锦美社区计生帮扶基地开展“幸福工程——救助贫困母亲”脱贫致富分享交流会。

由计生帮扶基地第一期“幸福工程”贷款人卢丽梅、李绵绵分享了计生帮扶政策助她们脱贫致富,又以富带贫、结对帮扶的方式,

带动计生贫困户抱团取暖得以脱贫改变生活,实现计生家庭的共同致富的成功经验。

后几期“幸福工程”、小额贴息贷款代表人,介绍了“幸福工程”让她们增加收入,拥有丰衣足食、幸福美满的温馨家庭。

2012年以来,在区计生协的帮助下,共申请计生小额贴息贷款136户、幸福工程贷款项目20户,共计156户,发放贷款316万元,帮助遵守国家计划生育政策、讲诚信的母亲“扶困、扶智(志)、扶助健康”,实现计生家庭的共同致富梦。

(通讯员 王银珊)

